

# 「歩み足」で愉しむ

左足の痛みからの解放、歩み足で六段合格  
中高年剣士必見の、実践レポート



文・打味一範

(うつみかずのり) 昭和30年、岡山県に生まれる。東海大学卒。9歳で剣道を習い始め、19歳から37歳まで稽古を中断。38歳で再開。三刀一如の修業法を編む。東京都在住。剣道六段。

東京・清瀬市在住の打味一範氏は、3年前から歩み足を取り入れた剣道を実践している。足を負傷したことがそれまでの剣道を変える契機となった。強い踏み込み動作を続けるたびに襲われる足の痛み。打味氏は上段への転向も頭に浮かべたが、旺盛な研究心をもって、歩み足主体の剣道に変えることで苦境を乗り越えようと日々の研鑽に励んできた。

ある。結果として、打味氏は足の痛みから解放された。と同時に、六段審査を歩み足を主にした剣道で受審し、技術的な支障がないことを証明するかのようになり、見事合格を果たした。

左に並べた連続写真は同じ間合からの面打ちである。右列Aは、送り足をつかって間合を詰めた、打味氏が以前まで多用していた打ち方。一方左列Bは、歩み足をつかって間合を詰めた、現在打味氏が多用する打ち方である。違いのひとつは

上から3、4枚目の踏み切りのシーンによく現われている。送り足のAが重心をかなり前がかりにした体運びであるのに対し、歩み足のBは踏み切りの位置が少し前に出て、重心の位置が安定した状態で体が運ばれていることが分かる。5枚目の打突時の姿勢を比較しても、傾斜や肩の力の入り具合に違いが見られる。ただし、ここでは足の動きが分かりやすいよう袴の裾をたくし上げて実演願ったが、通常の着装であれば意識して注視しない

かぎり歩み足で左足から間を詰めているとは分らない。自然な足さばきなのだ。剣道の足さばきには、継ぎ足、送り足、歩み足、開き足の四つがある。現在、打味氏が実践しているのは、歩み足にこだわった剣道というわけではなく、適宜、状況に応じて無理なくいずれのさばき方も可能とする自在な剣道だ。その実践から得たものは、技術的にも精神的にも大きかったと語る。生涯剣道に通じる剣道の愉しみ方。ぜひご一読を！ (編集部)



B



# 重心制御の足さばき

私は昭和30年（1955年）生まれの55歳。剣道の稽古を始めたのは9歳、小学校5年の春だった。入門時に右足を前に左足を後ろにして左足の踵は上げる足構えと送り足を主体とする足さばきを指導された。

中学生時代の剣道の師から興味深い話をうかがった。「昨今、送り足が主体になっているが、歩み足を主体とする剣道もある。中山博道先生とその一門の方々の足さばきは歩み足を主体とするものだ。足腰に負担をかけないところも含め利点があるが、諸君はまだ送り足で稽古する段階だ」。関心は持ったが、歩み足を主体とする剣道を学ぶことはなく、送り足で稽古を続けた。

高校を卒業すると剣道から離れてしまった。家内の強い勧めで再開したのは38歳の初夏。翌年の秋、市内の剣道大会の三段以下成人男子の部で思いがけず優勝。それ以来、さまざまな大会に出場させていただき、左足で蹴り出し跳び込む剣道を行ない試合を楽しんでいた。

平成12年（2000年）初秋。試合中に左足の下腿三頭筋に炎症が生じた。それ以来、時々炎症を起こすようになった。一度発症すると2カ月程度稽古を休まなければならぬ。仕事にも支障が出るに至り、障害を起こしにくい足さばきを模索し始めた。

平成13年（2001年）初春。歩み足の剣道の話の思い出し試みたが、要領を得

ない。同時に「打って勝つ」のではなく「勝って打つ」ことも模索し始めたが、こゝろまた暗礁に乗り上げた。

なんとか打開しようと、さまざまな古今の書物や道場に保管されている剣道専門誌のバックナンバーを乱読。岩波文庫の『五輪書』も久しぶりに手にした。すると、風の巻に足さばきと勝負の要諦が記述されているではないか。

ここでは九州大学文化史研究所蔵『二天一流兵法書』（福岡藩家老吉田家伝来）を底本とした大倉隆二氏の現代語訳を引用する。

我が兵法においては、足使いに特別のことは無い。つねに道を歩くのと同じである。敵の拍子に應じて、急ぐときはゆっくりしたときの体の状態にして、足らず、余らず、足取りが乱れないようにすべきである。合戦の場合にも足の運び方は大

事である。それは、敵の考え（作戦）を知らず、むやみに早くかかれば、拍子が違つて勝ちにくいものである。また、足の運びがゆっくりでは、敵がうろたえて崩れる時期をみつけれず、勝機を逸して、早く勝負をつけることができないものである。敵がうろたえ崩れるところを見つけたならば、少しも敵にゆとりを与えないようにして勝つことが肝要である。よくよく鍛錬すべきである。

右の教えを整理すると、剣道においても有効な理と業が浮かび上がってくる。  
一、足使いは道を歩むに同じとすべし  
二、拍子を制御して攻め崩すべし  
三、敵の崩れに乗じて勝つべし

剣道専門誌のバックナンバーからも貴重な情報を得た。  
昭和51年（1976年）に発行された

# 足の構え方の昔と今

歩み足を取り入れるようになってから、足の構え方は大きく変化した。スムーズな重心移動に適したのが写真下段の構え方



左踵を上げ、爪先で床をつかんでいた昔の構え



現在は両足の踵を床に着け、両爪先を上げる



昔は前後への足幅が広く両爪先が前を向いていた



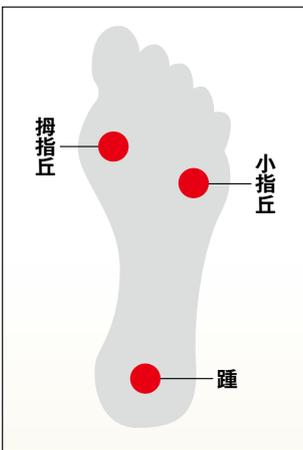
今は足幅を狭くし、両爪先を外に向けている



ひかがみ(膝裏)を伸ばしていた昔の構え



膝を抜く、感覚で腰を落とした今の構え



両足裏の床への接地は赤い点のあたり。三点に均等に加重する

『剣道日本』12月号に、「昭和烈剣譜(十一) 左上段」と題した実録小説が掲載されている。中倉清範士と著者の堂本昭彦氏の対談に瞠目した。

昭和五年、氏が上京して有信館に入門したとき、師の中山博道はすでに六十歳。稽古はすべて歩み足だったという。(中略) わたしが歩み足で稽古していると、「先生は左足を出して小手を打つような真似をする、おかしい」などと非難されることがあるんですが、もともと剣道の足の踏み方には送り足、継ぎ足、開き足、歩み足の四つが基本としてあるわけで、わたしにいわせれば非難するほうがえって勉強不足を示しているようなものなんです。こちらから攻撃するときだけでなく、相手から攻撃されたときの自護体としても、歩み足のほうがいいですね。(中略)「もし、剣道の極意はどこにあるかと問われれば——」と中倉氏は言った。「わたしはまさしく足さばきにある

と思います」。

この文章を読み、剣道再開直後に中倉範士の稽古を拝見したことを思い出した。範士最晩年のこと、西東京地域の合同稽古会で元に立ち、次々に掛かる剣士に厳しく稽古をつける。歩み足を主体としつつ開き足を交え掛かり手を圧倒する姿が鮮明によみがえった。稽古を拝見した当時は、これが歩み足の剣道なのか、強烈な攻めだなあ、打ちが妙に伸びるなあ、と感動するに止まり試してみようとは思いませんでした。

平成14年(2002年)盛夏。集めた情報をKJ法、マトリックス、マインドマップといった手法で分析した。浮かび上がってきたのは、踵を上げる足構えでは歩み足を主体とする剣道はできない——という驚くべき答えであった。

平成15年(2003年)初春。書店の武道コーナーで杖道の教本を読み大きなヒントを得た。杖道の足構えは踵を上げる。両足ともに拇指丘、小指丘、踵の三点に加重する。杖道は杖を持ち変え、体を四方八方に自在にさばく。左足を踏み切り足として固定する競技的な剣道と異なり、武術的な足構えと足さばきを使う。すぐに稽古で試した。水面を滑走するアメンボのように滑らかに四方八方に移動でき、心身がうれしさに弾んだ。剣道は中段の構えにおいては左踵を上げる足構えが唯一正しいという思い込みから、やっと解放された。

ただし、周囲に歩み足主体の剣道に移行し始めたことは話さなかった。理論的な裏づけがないので黙したまま稽古を続けた。最近調子がいいじゃないですか、と剣友数名に声をかけられたが、歩み足を併用していると気づく方はなかった。このころ、地稽古で送り足七割、歩み足三割。

平成18年(2006年)初夏。木寺英史著『進化するナンバ 実践 常歩剣道』(M Cプレス刊)が発行された。常歩は「な

みあし」と読む。読み始めて引き込まれた。歩み足の剣道の理論と実践について明快に記述されていた。木寺氏の説く「筋力ではなく重力を使う」メソッドを学ぶために木寺氏考案のひとり稽古を試した。メールで教えを乞いつつ、重心を制御する基礎的な習練を続けた。

平成19年(2007年)盛夏。杖道の足裏三点に加重する足構えに常歩を取り入れ日本剣道形の稽古を行なうようにした。重心が細やかに制御できるので、呼吸間

合、拍子の一体感が高まった。このころひとつ気づいたことがあった。日本剣道形は歩み足、送り足、開き足といった足さばきの教導により、大小ふたつの拍子の制御を習練するために編まれたのではないか。

同時期に数年前から取り組んでいた抜刀稽古と木刀稽古を編み変えて簡素な形を編んだ。道場の朝稽古に一番乗りして稽古刀と木刀によるひとり稽古を始めた。門人の方々が到着すれば日本剣道形の稽

古を行なう。師がおみえになり定刻になると定例稽古が始まる。竹刀稽古に抜刀稽古と木刀稽古で錬磨した理と業を溶け込ませつつ稽古を続けた。

このように稽古刀、木刀、竹刀——三刀を併用する稽古を重ねるうちに、杖道から取り入れた足構えと足さばきに大きな進展があった。両足の内踝直下(うしろふし)に加重する意識をもって足さばきを行なうと、四方八方に素早く動作しても重心落下点が両足の中心から外れない。重心を制御する精度が格段に向上した。攻め込みから打突動作への連携がさらに滑らかになった。歩み足で打ち間に入るところを打ち込まれても、応じ返し、すり上げて反撃

することが無理なくできるようになった。歩み足主体となると、昨今の立合に顕著な打ち間に入った間合で攻め合うのではなく、横手を合わせた間合で攻め合う遠間遣いになる。競技型剣道のように、双方が前後の動きだけに終始し跳び打つのであれば、強引に打ち間に入る剣士が打ち勝つ確率が高くなる。こうした競技型

剣道の相手には中山範士や中倉範士が実践されたように歩み足と開き足を使う技が効果的だ。

歩み足の足さばきによって重心が安定すると、精神が安定する。精神が安定すると迷いが消え、武蔵が『五輪書』で説いた「観見の目付け」が開眼する。観見の目付けが鋭くなれば、拍子を自在に制御して先々の先と後の先を表裏一体として発動できる。



### 歩み足で 小さく面を打つ

歩み足で攻め、相手が出てくれば小さく踏み出して打つ。拍子を変えられるのも特長だ

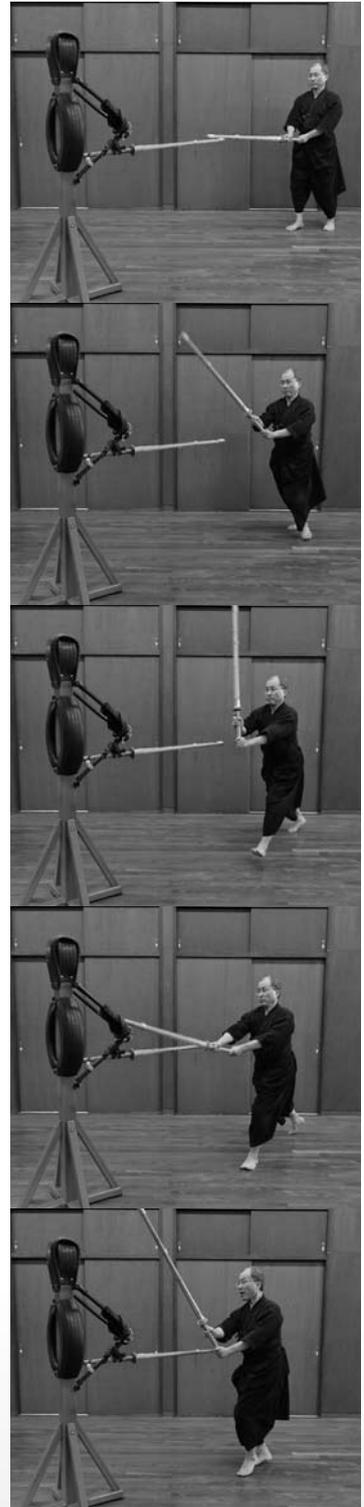


### 歩み足で 大きく面を打つ

歩み足で攻め、相手が居着いたり、のけぞったりしたときは大きく踏み出して打つ

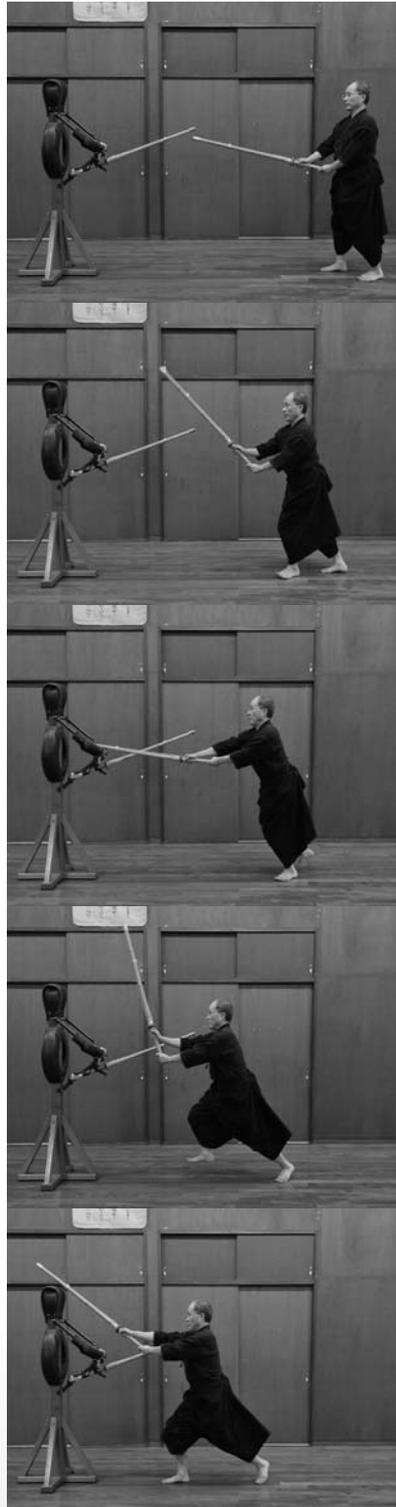
歩み足で小手面を打つ

右足前の中段の構えから、左足で踏み込んで相手の右小手を打つ



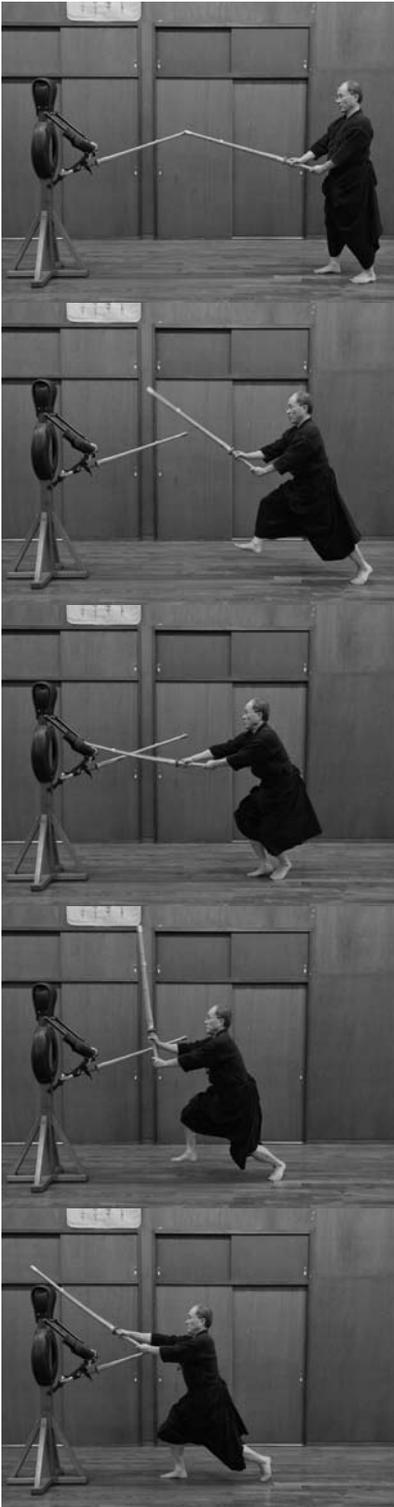
歩み足で小手面を打つ

左足で踏み込んで小手を打ち、すかさず面を打つ。スムーズな動作での二段打ちが実現



送り足の小手面と比較する

送り足で打つ小手面の連続打ちも十分な打ちだが、足にかかる負担は歩み足よりも大きい



三刀一如の修業法

平成20年(2008年)初秋から年末。歩み足主体の足さばきと三刀を使う稽古法を統合して「三刀一如の修業法」を編んだ。個人の修業法として編んだものだが、木刀による簡素な形は剣友に試していただけ好評であった。このころは送り足五割、歩み足五割。

平成21年(2009年)晩秋、六段審査を初めて受けた。送り足主体の剣道でなければ合格しないのではないかと、土壇場で迷い、理のない立合をして不合格。送り足でなければ一本にならないことはない。自分の弱さに負けたのだ。理と業を修得していても心に迷いが生じれば無に帰すことを学んだ。

平成22年(2010年)初夏。二度目の審査には迷いなく歩み足主体で臨み、実技合格。形審査も合格し、通路に出ると、高齢の紳士が声をかけてくださった。「さきほど久しぶりに歩み足を使う立合を拝見しました。これからもご精進ください」。送り足主体か歩み足主体かは、意識して足さばきを見なければわからない。ご自身が歩み足で修業されたのかもしれない。二度目の六段審査に臨む5カ月前、平成22年(2010年)初春。三刀一如の修業法を改訂した。

抜刀稽古はひとり稽古専用。木刀稽古の太刀組形は対人稽古用だが、ひとり稽

古でも相応の効果がある。抜刀稽古の礼法及び所作は、全日本剣道連盟居合の取り決めに準拠しつつ簡略化している。抜刀稽古に立居合の理と業を独習し編み込んだが、剣道を修業する手段のひとつと位置づけている。

抜刀稽古は最初に大鏡の前で三回程度行なったあと、道場の神前に移り抜刀組形三本を一回行なっている。無心になれば日常と異なる身体感覚が覚醒し修業の質が格段に向上する。

改訂後の基本構成は左記のとおり。

### 【抜刀稽古】

○抜刀基本(三本)

- 一本目 正面切り下ろし
- 二本目 前後切り下ろし
- 三本目 前後袈裟切り

○抜刀組形(三本)

- 一本目 真向(前抜きつけ正面切り下し)
- 二本目 陰陽(後抜き突き正面切り下し)
- 三本目 輪転(受け流し切りつけ正面切り下ろし)

※組形は「くみかた」と読む。

### 【木刀稽古】

○切り返し(二式)

- 一式目 歩み足の切り返し
- 二式目 開き足の切り返し

○太刀組形(三本)

- 一本目 正眼切り落し
- 二本目 晴眼応じ返し
- 三本目 青眼擦り上げ

### 【竹刀稽古】

○打突基本(七本)

- 一本目 正面打ち
- 二本目 右胴打ち
- 三本目 咽喉突き

※七本編んでいるが四本目以降は略す。

○太刀組形(三本)

- 一本目 正眼切り落し
- 二本目 晴眼応じ返し
- 三本目 青眼擦り上げ

※木刀稽古の太刀組形と太刀筋は同一。

ホームグラウンドの少名子道場での朝稽古はおおよそ左記のとおり。

- 垂直ジャンプを繰り返して重心軸を通す。
- 腹式呼吸で心身をリラクセスさせつつ集中力を高める。
- 神前に礼。ひとり稽古を始める。

○抜刀稽古——約二十分間(ひとり稽古)

○木刀稽古——約十五分間(ひとり稽古)

○神前に礼、ひとり稽古を終わる。

○日本剣道形——約二十分間(対人稽古)

○神前に礼、師に礼、互いに礼。定例稽古会を始める。

○定例稽古会——約一時間、師範の指示により集中して行なう。

○大技の正面打ち、切り返し、基本技、応用技、連続打ち込み、かかり稽古、地稽古、仕合稽古、切り返し

※私は歩み足と送り足を併用。ひとり稽古を対人稽古に活かしている。

○神前に礼、師に礼、互いに礼。定例稽古会を終わる。

## 歩み足主体の剣道の特長

私が錬磨している歩み足主体の剣道の特長は三つ。

○体法——重心制御により重力を活用して無理なく動作する

○技法——重心制御により拍子を自在に変化させ攻め打つ

○心法——重心制御により精神はリラクセスかつ集中する

心、技、体にわたる三つの特長が深く連携すると没我無心の状態となり、最善の太刀さばきが発動される。当方の攻めに對し相手が反撃に転じようとする起りに乗り撃つ先々の先、誘引して技を発動させ応じ返し撃つ後の先、どちらも拍子を制することが大事。立合において拍子を制することに集中する間(「ま」と読む。時間と空間を融合した表現)を有心、没我の状態で技が発動される間を無心と呼んでいる。大拍子(大きくゆるやかな動作)で攻め、小拍子(小さく素早い動作)で勝つ。逆に小拍子で攻め、大拍子で勝つ。抜刀組形と太刀組形はこの理と業を錬るために編んだ。日本剣道形にこのふたつの拍子が編み込まれている。

日本剣道形が指南せんとする理業の根幹は拍子の制御にあるのではないか。現在の足さばきは歩み足五割、送り足三割。開き足二割。強く踏みつけず軽やかに踏み込んで打突する。床を踏む音はタンツと響くが、重心を制御し重力を活用した動作なので脚部をはじめ身体への負担は小さい。

稽古後の身体の手入れは入念に行なっている。シャワーで汗を洗い流しながらマッサージを行なう。重視しているのがリンパ液の流通促進。リンパ液は血管からにじみ出て栄養素を配りつつ老廃物を回収する役割をもっている。老廃物は首の付け根、腕の付け根、脇の下、腿の付け根に集まり腎臓に吸収され尿によって排泄される。腹式呼吸でリラクセスしながら右の三箇所を中心に優しく揉みほぐしている。疲労回復に効果がある。

## 理と業を活かす剣道

さて、稽古や試合中に左足のアキレス腱を断裂する剣道愛好家が多い。また、長年右足を強く踏み込んでいることから膝関節や腰椎に障害を抱える人も多い。送り足から左足の拇指丘で蹴り出し右足を強く踏み込む打突動作が、身体への負担を大きくしていることは自明のことだ。

なぜ、左足の踵を上げ、拇指丘で蹴り出し跳び込む動作が生まれ普及したのだろうか。最近、先輩諸氏も言及されているが、跳び打つ動作は刀法ではなく竹刀を使った競技型剣道用に考案され普及したものではないかと思う。また、明治時代初頭に東京から始まり全国に広まった撃剣興行では、派手な立合を演出するために刀法から乖離した飛び跳ね打ち抜ける動作を導入したという説がある。

## 抜刀組形二本目 後ろ抜き突き正面切り下ろし

三刀一如の修業法の抜刀稽古は、抜刀基本と抜刀組形で構成されている。写真に取り上げたのは抜刀組形の二本目「陰陽」―後ろ抜き突き正面切り下ろし。重心を制御する感覚の錬磨には抜刀稽古がもつとも効果的だという。



時代は現代。第二次大戦終結後からサンフランシスコ講和条約を締結するまで、敗戦国の日本は米国を中心とする占領軍の統治下にあった。剣道は軍国主義教育の手段であったとされ禁止された。苦肉の策として武術色を薄めた「撓競技」を考案し、命脈を保とうとした。撓競技を実際に見たことはない。ただ、残された写真を見る限り、跳び打つ動作に適した構え方になっている。

足払いや組み打ちの禁止だけではなく、戦前の剣道と戦後の剣道は多くの点で異なる。戦前の剣道も撃剣興行や勝利至上主義の影響を受け競技性が強いものになっていたが、撓競技時代を経たことにより、さらに競技性が強まりスポーツ化が進行したと思われる。大正時代に踵を上げる足構えが普及する決定的な出来事があった。

大正4年(1915年)。高野佐三郎著『剣道』が上梓され、剣道指導の根本教典となった。「足の踏み方」という節に足構えの記述がある。

概ね常に歩行する時の如く足を踏み開き、両脚の関節を和らげ、僅かに膝を屈し、**左右の足の爪先に力を入れて踵を浮かし、(後略)**

爪先に力を入れ踵を上げる足構えを指導している。執筆は高野範士が東京高等師範学校の剣道主任であった50歳頃から始まったものと思われる。当時の校長は講道館を創設し柔道を柔道に編み直し海外普及にも尽力した嘉納治五郎であり、剣術が剣道に編み直される過程において、高野範士に相当の影響を与えたものと思ふ。

高野範士は近世日本の世界観を纏った剣術を近代日本の世界観と価値観に編み直し学校教育の教材として体系化した先駆者だ。しかし、指導法の統一を最優先し多様な理と業が存在することを承知しながらも、その多くを捨てざるをえなかったのではないか。足構えの統一をはじめ多様性を排除したことにより、昨今の剣道の実態―刀法と乖離した当て打つ剣道―を招来したのではないかと思う。

高野範士をはじめ専門家諸氏の研究と実践があればこそ、私たちは剣道の修業を通じて心身を錬磨することができ、理業の多様性の復活ならびに安全に修業できる剣道に再編成することは、私たちが現在の剣道家の課題である。

剣術と剣道は表面的な相違はあるにせよ、「理」と「業」を共有する関係にあるべきだと思う。しかし、送り足主体で前

後の足さばきを中心とし跳び打つ剣道が「進化」すればするほど、剣術由来の理と業から乖離する度は強まり「進化する剣道の理と業」が醸成され広く普及する事態になっている。一見、進化することはよいことに思えるが、剣術由来の理業が衰微する方向に進化しているのではないか。

では、剣術と剣道が共有すべき「真性の理」とは何か。三点に要約できるのではないかと思う。

- 一、呼吸―心身一致 呼吸の操作で集中力を高める。
  - 二、間合―時空一致 時間と空間を連動させ自在に場を制す。
  - 三、拍子―攻守一致 拍子を柔軟に使い攻守に齟齬をきたさない。
- さらに、剣術と剣道が共有すべき「真性の業」とは何か。こちらも三点に要約で

きるのではないかと思う。

一、一刀両断——必要十分な刀勢で太刀筋正しく打突する。

二、最適最善——重力をはじめ自然の摂理を活用して無理なく動作する。

三、有構無構——理に合う業を駆使して臨機応変に攻め崩し勝つ。

真剣の運用を想定し理に合う業を發動するのが真性の剣道とすれば、その理と業を結ぶものが重心制御に優れた歩み足は前述の経緯から足裏三点加重の足構えと歩み足主体の足さばきを採用した。蹴り出し跳び打つ剣道から重心制御を

重視する歩み込む剣道へ移行すれば、刀法に適うとともに障害を防止して生涯剣道が実現できる。最初に行なう簡素な抜刀稽古によって呼吸、間合、拍子の制御をはじめ、観見の目付け、手の内の作用、太刀筋、刀勢といった刀法を構成する要素が錬磨され、木刀稽古および竹刀稽古の基礎となる。三刀一如と称する根本がここにある。

## 修業法を編む

全日本剣道連盟通達に剣道の理念として「剣道は剣の理法の修練による人間形

成の道である」と明記されている。剣道の真義を見事に表現している。歩み足を主体とし抜刀稽古を核にする三刀一如の修業法は、まことに簡素ながら剣の理法の修練に沿うものではないだろうか。理業兼備の修業法が専門家と愛好家の区別なく多様に編まれ公開され影響し合い、各々がよりよい修業法に昇華していく——これが剣道の真義にかなう発展の姿だと思ふ。

修業の心得は大事。私は肥後熊本に伝承されている雲弘流剣術の教えを肝に銘じて稽古や立合に臨んでいる。この教えは一見軟弱に思えるが、日本伝武道の本

質を明確に表現している。

勝気を離れ、負けを楽しみ、

専ら打たれて修業すべし

防具を着装し竹刀を使う稽古において、打たれ突かれることを忌避すれば修業は成就しない。大拍子においても小拍子においても一刀両断できる足さばきと太刀筋と刀勢が不可欠だが、この機微は攻め込み捨て身で打ち掛かり、返し打たれてこそ体得できる。これが稽古における上位者と下位者の幸せな関係だ。足さばきの巧拙が上達に直接反映する剣道では、足で攻め足で打つ拍子は、上位者たちに攻め掛かる稽古で錬るのがもつとも効果的だ。

しかし、間雲に打ち掛かるのではなく工夫することが大事。

尾張柳生家の新陰流指南術として三磨の位という教えがある。剣の修業は型を習い、稽古で錬り応用力を高め、工夫しながら体得するといったステップを繰り返すことが肝心だ、というもの。どのステップが欠けても上達しない。初心者であっても工夫することが大切。上級者であっても型（基礎的動作）の復習と錬磨は大事。

この教えを剣道に当てはめてみるとさまざま気づきが生まれる。とくに中級者は自己の持ち味を活かす修業法を編みながら稽古を重ねると、基礎的動作の根幹である足さばきが錬磨され修業の質が向上する。新陰流の流祖、上泉伊勢守は門

## 歩み足の切り返し

三刀一如の修業法【木刀稽古】として行なわれている切り返し。その一式目として歩み足の切り返しを行なう。太刀筋と重心制御を意識して大きく行なう





## 開き足の切り返し

同じく「木刀稽古」の二式目として行なうのが、開き足の切り返し。文中にもあるように、現在、打味氏の足さばきは、歩み足五割、送り足三割、開き足一割というつかい方が主となっている。開き足をつかった効果的な技もさまざま研究されている。



人に創意工夫を奨励した。さらに高弟には創流を勧めた。戦国武将であり剣豪であるが、慈愛に満ちた老練な教師の面影がある。

以下、蛇足ながら。三刀一如の修業法を試していたく小さな稽古会を作る準備を進めている。最初から稽古刀を使うのではなく、まずは鞘付きの木刀で抜刀稽古を始めてもよいだろう。また、近い将来には三刀一如の修業法を広めたいと考え、普及の仕組みも検討している。

正邪、善悪、美醜、盛衰、遠近、大小、悟りと迷い、安定と不安定、そして生と死、対立し矛盾するかに見える諸々の関係は、実はメビウスの輪のように表裏一体ではないか。数年前、道場で真剣をみつめながら、このようなことを思った。極意は足さばきにある。歩み足と送り足が表裏一体となり融合する道筋を創造すれば、剣術由来の理と業によって剣道が再編成できるのではないか。

その時、どのような武の世界が顕れてくるのだろうか。